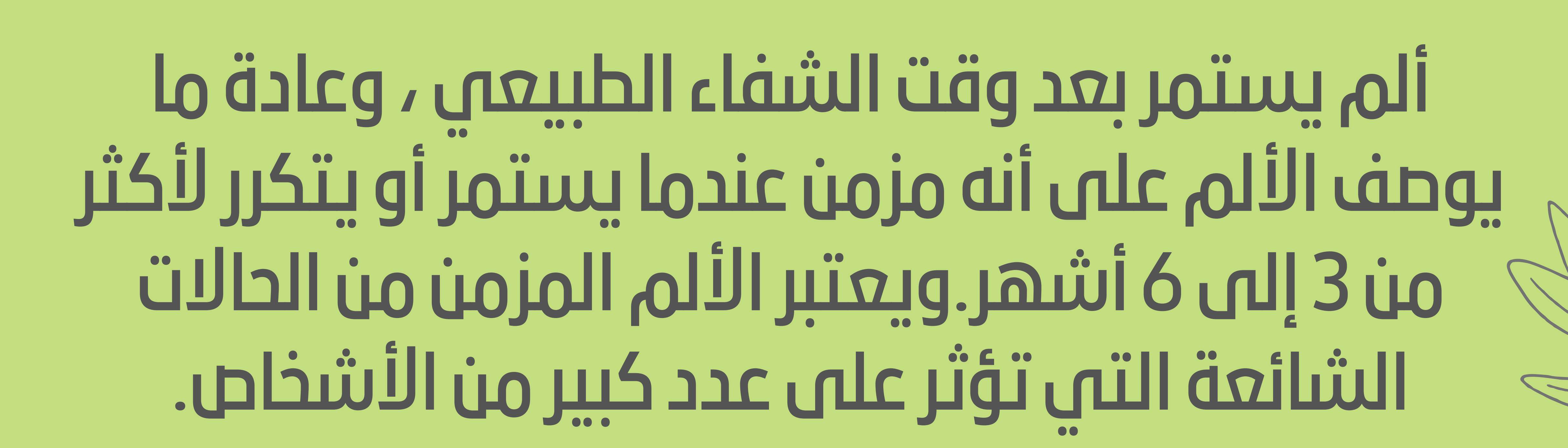


الألم المزمن


ألم يستمر بعد وقت الشفاء الطبيعي ، وعادة ما يوصف الألم على أنه مزمن عندما يستمر أو يتكرر لأكثر من 3 إلى 6 أشهر.ويعتبر الألم المزمن من الحالات الشائعة التي تؤثر على عدد كبير من الأشخاص.

عادة ما يعاني المرضى الذين يعانون من الألم المزمن من الاكتئاب واضطراب النوم والتعب وانخفاض الأداء البدني والعقلي بشكل عام.

وقد يشمل العلاج الأدوية ، والعلاج الطبيعي النشط ، والتدخلات السلوكية .



@Spta_Media
@spta_jouf





مثال على الألم المزمن:

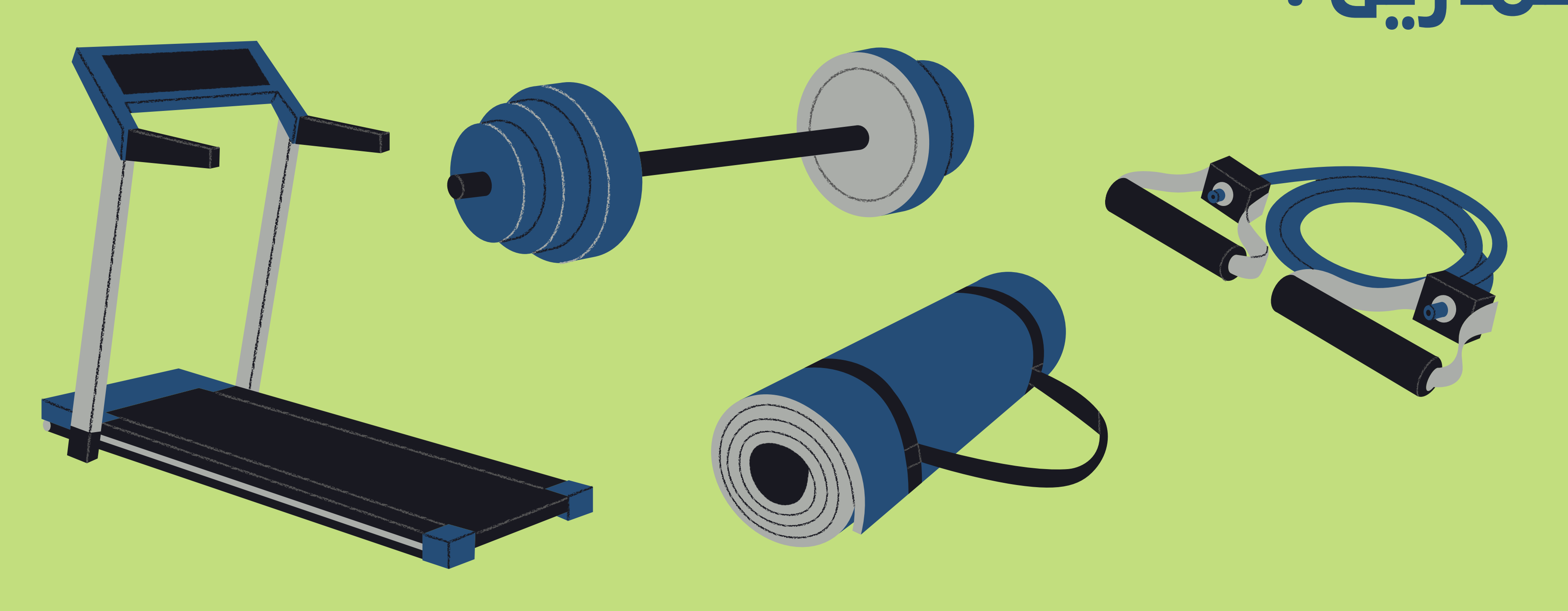
آلام أسفل الظهر:
وهي الآلام المستمرة أو المتقلبة لمدة تزيد عن ثلاثة أشهر أسفل الظهر .

تعتبر التمارين آمنة للأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر المزمن ، لأنها لا تزيد من خطر إصابات الظهر أو التغيب عن العمل في المستقبل. يوجد دليل كبير يدعم استخدام التمرين كأداة علاجية لتحسين ضعف مرونة الظهر وقوته. لاحظت معظم الدراسات تحسنًا في معدلات الألم العالمية بعد برامج التمرين.

الهدف من التمارين لعلاج آلام اسفل الظهر هو تقوية وزيادة تحمل العضلات التي تدعم العمود الفقري وتحسين المرونة في المناطق التي لديها صلابة.

بعض الأمثلة على التمارين :

- تمارين التقوية.
- المقاومة.
- التمدد.
- التمارين الهوائية.





@Spta_Media
@spta_jouf

جامعة الملك سعود
King Saud University



مثال على الألم المزمن:

احتكاك الركب:
ألم مرتبط بالنشاط وتقييد الحركة ، وتورم في الركبه.

هناك 3 أنواع أساسية من التمارين التي تحتاج إلى معرفتها:

1- تمارين المرونة :

وسيلة ممتازة لتيسير نفسك في برنامج تمارين للركبة خاصة إذا لم تكن نشطًا منذ سنوات يمكن أن تصبح مفاصل الركبة شديدة الصلابةإذا لم تستخدمها بانتظام (البيلاتس واليوغا) وأنواع أخرى من تمارين الإطالة كلها تمارين مرونة يمكنك القيام بها .

قم بما لا يقل عن 15 دقيقة من تمارين المرونة كل يوم، عندما تكون قادرًا على أداء 15 دقيقة متواصلة من تمارين المرونة يمكنك البدء تدريجيًا في إضافة تمارين التقوية والتمارين الهوائية إلى روتينك.







مثال على الألم المزمن:

2- تمارين التقوية:

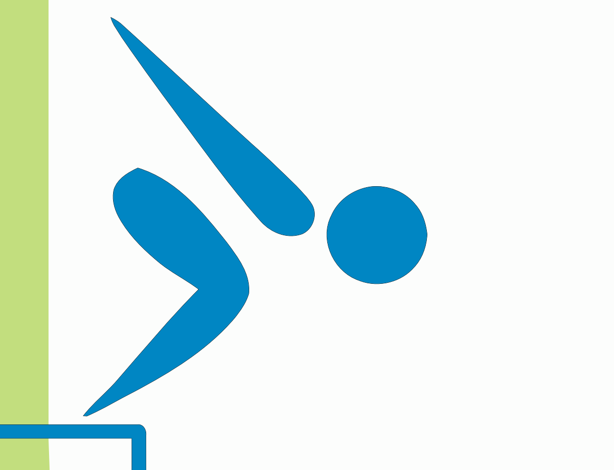
تساعد تمارين التقوية في بناء العضلات ، والتي تعمل بمثابة ممتص للصدمات لمفاصل ركبتك ، مما يقلل بعض التأثير على مفاصلك أنت بحاجة إلى عضلات قوية (خاصة في ساقيك) للقيام بأي شيء تقريبًا (المشي وصعود السلالم والانحناء والرفع) شيئًا فشيئًا ، ادخل تمارين التقوية في روتين التمرين حتى تتمكن من أداء حوالي 15 دقيقة من تمارين التقوية يوميًا.

لا تستخدم أي أوزان في البداية ،يمكنك استخدام وزن جسمك كمقاومة وكلما أصبحت أكثر دراية بالحركات ، يمكنك إضافة بعض الأوزان الخفيفة.



3- التمارين الهوائية:

مثل المشي والتمارين الرياضية المائية.



تدريبات المقاومة هي أكثر أنواع التمارين التي تمت دراستها للأفراد المصابين بالتهاب المفاصل.

يمكن أن تكون تدخلات تدريب المقاومة في المنزل أو في النادي، ويجب إجراؤها لمدة 2-4 أشهر على الأقل من أجل الفائدة السريرية.



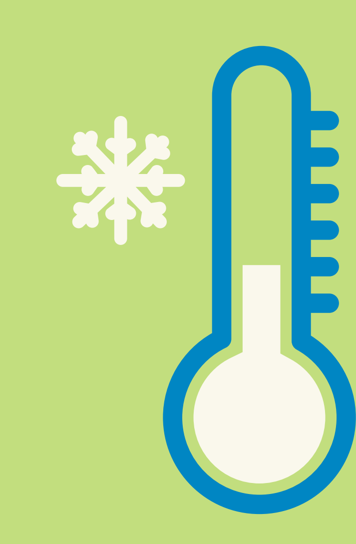


تأثير الكمادات الدافئة والباردة على الآلام المزمنه والاصابات الحديثة:

1-العلاج بالحرارة

العلاج الحراري هو الأفضل للألم المزمن والإصابات دون تورم.
تعمل الحرارة على إرخاء العضلات المشدودة وتحفيز تدفق الدم
ومن الأمثلةعلى الآلام التي يستخدم فيها الكمادة الدافئة
(آلام في العضلات، والتشنجات، والتهاب المفاصل).





2-العلاج البارد:

يُفضل العلاج بالبرودة فور حدوث إصابة حادة لتقليل
التورم وآلام الالتواءات والكدمات.



